

# РУССКОЙ =

# СПОРТЪ



РЕДАКЦІЯ и КОНТОРА:

МОСКВА,

Тверская (уг. Садовой), д. Хомякова, кв. 30.

Телефонъ 187-38.

Еженедѣльный журналъ,  
посвященный всѣмъ видамъ спорта.  
ВЫХОДИТЪ ПО ВОСКРЕСЕНЬЯМЪ.

ТАКСА на ОБЪЯВЛЕНІЯ:

Впереди текста 60 к. за строку петита.

Позади " 30 " " " "

## Подготовка къ бѣгу.

**Упражненіе первое.** Станьте прямо, положивъ руки на бедра. Затѣмъ приподымитесь на кончики ногъ и старайтесь не спускаться на ступню въ теченіе всего упражненія. Затѣмъ подпрыгнувъ разставьте ноги и опуститесь на полъ, слегка согнувъ ноги въ колѣняхъ. Дистанція между ногами во второмъ положеніи должна быть фута три (около 100 сантим.). Возвратитесь при помощи прыжка въ первое положеніе и повторяйте упражненіе до тѣхъ поръ, пока ноги не утомятся. Вдыхайте воздухъ при переходѣ изъ перваго положенія во второе, выдыхайте при обратномъ переходѣ. Упражненіе имѣетъ въ виду развитіе мускуловъ ногъ и подвижности вообще.

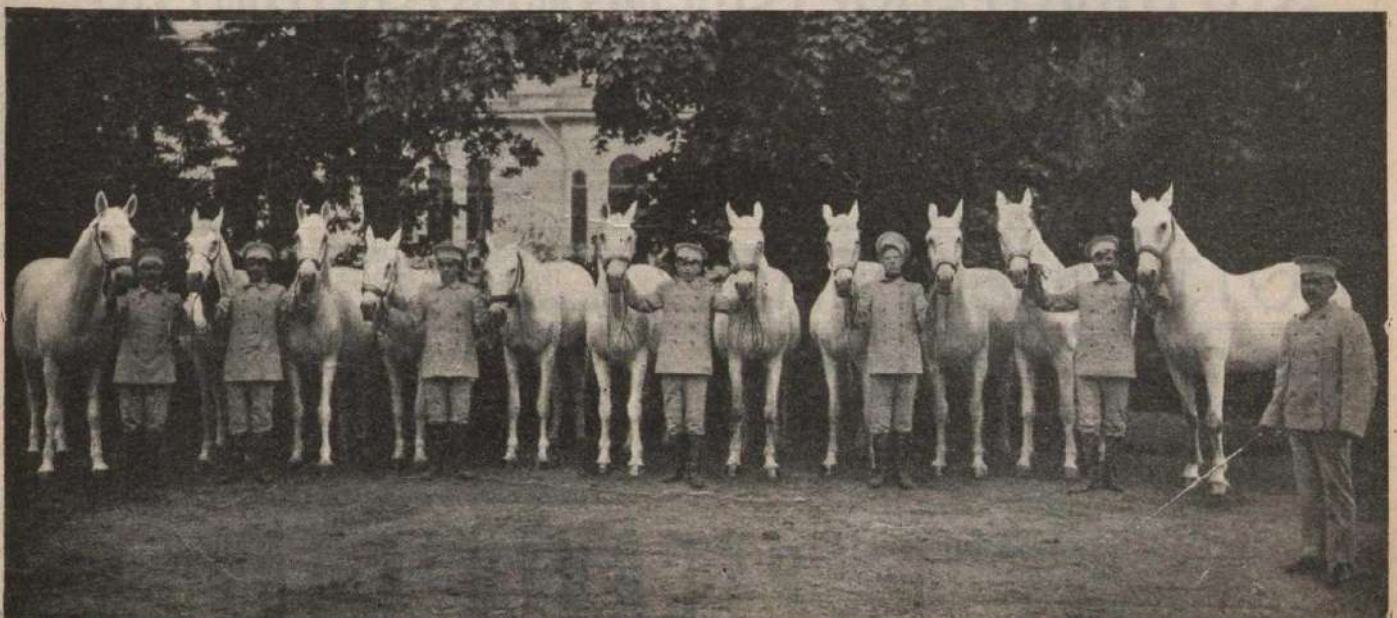
**Упражненіе второе.** Для удлиненія шага. Начинается въ томъ же положеніи, какъ и первое. Затѣмъ подымите правую ногу, не сгибая ее въ колѣнѣ, пока она не придетъ въ горизонтальное положеніе. Вытянутой должна оставаться все время и лѣвая нога. На мгновеніе остановите поднятую ногу въ достигнутомъ положеніи, затѣмъ медленно опустите и повторите упражненіе съ лѣвой ногой. При опусканіи и поднятіи ноги глубоко вдыхайте воздухъ. Упражненіе это развиваетъ также умѣніе сохранять устойчивость и равновѣсіе.

**Упражненіе третье.** Специально для дыханія. Въ основномъ положеніи глубоко вдыхайте воздухъ черезъ носъ. Въ то же

время подымайте вытянутыя руки вверхъ, пока онѣ не коснутся другъ друга надъ головой. Тогда, втягивая животъ, переведите воздухъ въ верхнюю часть легкихъ, откуда свободно выдыхайте его, опуская руки. 10—15 такихъ упражненій въ день значительно развиваютъ грудь и легкія. Но съ этого упражненія никогда не слѣдуетъ начинать, такъ какъ, если производить его утромъ прямо со сна, оно вызываетъ головокруженіе.

**Упражненіе четвертое.** Съ легкими гантелями. Согнувъ руки въ локтяхъ, подымите гантели на уровень плечъ. Потомъ вытяните руки съ гантелями вверхъ, такъ, чтобы линія рукъ была продолженіемъ спины. Затѣмъ нагнитесь впередъ, описывая гантелями въ воздухѣ полукругъ, пока не коснетесь гантелями кончиковъ ногъ. Слова выпрямитесь и согните руки, напрягая мускулы, возвратившись, такимъ образомъ, въ первоначальное положеніе. Упражненіе повторить 6—10 разъ. При вытягиваніи рукъ и наклоненіи корпуса вдыхать полной грудью, при возвращеніи въ прежнее положеніе медленно выдыхать.

**Упражненіе пятое.** Видоизмѣненное второе упражненіе. Начинать такъ же, какъ и второе, но подымать ногу въ согнутомъ положеніи и лишь когда бедро образуетъ прямой уголъ съ тѣломъ, вытянуть и голень въ одну линію съ бедромъ. Затѣмъ, не сгибая тѣла, упасть на вытянутую ногу, которая при



Группа 11 бѣлыхъ матокъ, выставленныхъ на конской выставкѣ заводомъ Я. И. Бутовича.

27 августа выехали в Петербург на матч против клубов: „Нева“, „Невский“ и „Виктори“ — британский спортивный клуб в следующем составе: голкипер Гебхардт, беки Паркер, Доунг, хавбеки Лант 1-й, Элисенг, Пити, форварды Нэш, Лант 2-й, Джонс, Ньюман и Уайтхед 2-й.

## ЛАУНЪ-ТЕННИСЪ.

21-го августа состязания в клубе лыжников дали следующие результаты: singles handicap: в первом кругу Вербицкий у Кабукова выиграл  $\frac{6}{10}$   $\frac{9}{4}$ , Крюков у Ярошинского I  $\frac{6}{12}$   $\frac{6}{2}$ , Владимиров I у Владимиров II  $\frac{6}{3}$   $\frac{6}{3}$ , Шустов у Корпз  $\frac{6}{1}$   $\frac{6}{2}$ , Васильев I у Гальперин  $\frac{6}{13}$   $\frac{6}{3}$ , Филиппов I у Ульянова  $\frac{6}{4}$   $\frac{6}{3}$ , Васильев II у Кутырина  $\frac{6}{3}$   $\frac{6}{10}$ ; во втором кругу Васильев II у Филиппова I  $\frac{6}{4}$   $\frac{6}{5}$ . Singles: в первом кругу Васильев II у Ульянова  $\frac{6}{1}$   $\frac{6}{6}$ , Филиппов I у Васильева I  $\frac{6}{2}$   $\frac{6}{3}$ , Владимиров I у Кутырина  $\frac{6}{2}$   $\frac{6}{4}$ , Вербицкий у Филиппова II  $\frac{6}{3}$   $\frac{6}{3}$ , Ярошинский II у Крюкова  $\frac{1}{3}$   $\frac{6}{1}$   $\frac{6}{1}$ , Шустов у Ярошинского I  $\frac{7}{7}$   $\frac{6}{3}$ , Васильев II у Филиппова I  $\frac{6}{4}$   $\frac{6}{2}$ , Вербицкий у Ярошинского II  $\frac{6}{10}$   $\frac{7}{5}$ , Шустов у Кузнецова  $\frac{6}{1}$   $\frac{6}{4}$ .

21-го августа закончился чемпионат singles в о-вѣ любителей лаунъ-тенниса. В полуфинал Гердес побил Ф. Велля  $\frac{6}{1}$   $\frac{6}{3}$  и в финал он встретился с М. Успенским. Встрѣча эта является чрезвычайно интересной, она определила высокий класс Гердеса и заставила задуматься над его проигрышем open singles championship of Moscow. С Успенским счет у него был  $\frac{9}{7}$   $\frac{6}{3}$   $\frac{6}{8}$ .

## Спортивная жизнь за границей.

Интернациональное гребное состязание состоялось недавно в Южной Африке на Замбези между чемпионом мира Рихардом Аристом и английским гребцом Эристом Барри. Арист вышел победителем, покрыв дистанцию  $3\frac{1}{2}$  англ. мили в 20 м. 14,6 сек., и выиграл, таким образом, ставку в 15.000 марок. Оба гребца совершили по 26 взмахов веслами в минуту.

Барри взял недавно гребное первенство Англии, против Тауна и потому у него являлась мысль помѣриться силами с чемпионом мира Аристом, проживающим в Новой Зеландии. Но так как Арист не хотѣл ѣхать в Англию, а Барри в Новую Зеландию, то они условились встретиться на средней пути, т. е. в Африке на Замбези, при чем каждому пришлось проѣхать до мѣста встрѣчи около 8000 англ. миль.

В лицѣ Барри англичане потерпѣли поражение в состязаниях на первенство в третий раз. В течение послѣдних 34 лѣтъ его безрезультатно добивались два англичанина — Бойд и Гардинг.

Рихард Арист родился 25 ноября 1883 г., в Тай-Тану (Новая Зеландия). Сначала был известен, как гонщик-велосипедист. В 1906 г. перешел к гребному спорту и сразу выдѣлился своими побѣдами надъ первоклассными гребцами — Ульчемъ, Уббомъ и др. Ариста характеризует большая физическая сила и выносливость. Весъ — 83 килогр. Ростъ — 1,83 м. Грудь — 29,2 сант.

**Старт — 500 человекъ.** Таковъ успѣхъ велосипедной гонки на дистанцию 3.000 километровъ вокругъ Франції, организованной фирмой Пежо. Стартъ былъ безпримѣрный, но еще удивительнѣе результатъ: первый этап — Париж — Реймс (198 кл.) — проѣхали 462 человекъ. Выигралъ этотъ этапъ А. Гено, покрывшій его в 6 ч. 40 мин., т. е. в среднемъ по 29,7 килом. в часъ. Сравнительная медленность передвижения объясняется тѣмъ обстоятельствомъ, что велосипедистамъ мѣшали толпы народа, осаждавшія дорогу, и частыя столкновения с автомобилями. Въ Реймсѣ прибывающимъ велосипедистамъ была устроена восторженная встрѣча.

**Америка.** Отчетъ антрепренеровъ о матчѣ Джеффрисъ-Джонсонъ устанавливаетъ, что на матчѣ присутствовало 15760 платныхъ зрителей и 760 бесплатныхъ. Валовая выручка — 468625 рублей.

— Фредъ Камеровъ, канадскій чемпионъ бѣга на большой дистанции, участвовалъ недавно в Амстердѣ в бѣгѣ на 15 англ. миль и пришелъ первымъ в 1 ч. 26 м. 42,4 сек.

— Чемпионъ мира в прыжкѣ съ шестомъ Скоттъ отправился в Европу, гдѣ приметъ участие в нѣсколькихъ состязанияхъ, устраиваемыхъ английскими спортивными обществами.

**Англия.** В Пантшрейдѣ (Уэльсѣ) состоялся интересный матч на 130 ярдовъ (119 метровъ) между известными бѣгунами Гольви (Америка) и Дональдсономъ (Австралия). Оба бѣгуна шли все время рядомъ и лишь в послѣднюю секунду Гольви обогналъ противника на нѣсколько сантиметровъ, проѣхавъ дистанцию в общемъ в 13,5 сек. и выигравъ такимъ образомъ ставку в 4000 руб.

— Оригинальное военное состязание было устроено в Чельзи. В концѣ большого лагерного поля были поставлены 8 палатокъ и в каждой помѣщены одинъ фельдфебель съ шестью солдатами. Фельдфебель и солдаты расположились какъ бы на ночлегъ; раздѣлись и легли в постели. По определенному знаку они должны были быстро подняться, одѣться, собрать палатки и пробѣжать затѣмъ в строевомъ порядкѣ половину англійской мили по полю. Команда-побѣдительница совершила все это в 7 мин.

— Англійскіе футболисты не только специально тренируются в бѣгѣ, но и устраиваютъ состязания. Первенство Англии в бѣгѣ на 100 ярдовъ для футболистовъ разыгрывалось недавно в Ливерпулѣ передъ толпой в 6000 чел. Побѣдилъ В. Тодъ в 10,4 сек.

— Ежегодное состязание в ходьбѣ на дистанцію Манчестеръ — Блэкпул (52,5 мили) привлекло в этомъ году 14 участниковъ. Побѣдителемъ вышелъ известный Томъ Пейнъ. Время — 8 час. 37 м. 51 сек.

— Матчъ гиревиковъ — средневековъ Макса Зика и Астана на ставку в 1000 руб. и бокалъ чемпиона кончился для первого неудачей. Вскорѣ послѣ начала состязания Зикъ имѣлъ несчастье уронить на плечо 212 англ. фунтовъ, которые онъ вытаскивалъ одной рукой и долженъ былъ отказаться отъ участія в конкурсѣ.

**Выдающийся бѣгунъ.** В Англии появился новый замѣчательный бѣгунъ Хэлей, одержавшій блестящія побѣды надъ американцемъ Рамзделемъ, недавнимъ побѣдителемъ англійскаго первенства в бѣгѣ на 100 ярдовъ. Хэлей одержалъ побѣды в бѣгѣ на 120, 240 и 440 ярд., при чемъ послѣдняя дистанция была пройдена имъ в 50,1 сек.

**Боксъ.** Кинематографическіе снимки „Джеффрисъ-Джонсонъ“ допущены в Лондонѣ. Право исключительнаго представленія приобрѣла одна изъ крупныхъ компаній за 52.000 ф. ст. (помилліона рублей). Длина ленты свыше 6000 фут., и все представленіе займетъ болѣе  $1\frac{1}{2}$  час. Открытіе представленія назначено на 1 сентября, окончаніе числа 15.

**Плаваніе.** По примѣру Парижа и Лондона, Римъ устроилъ состязаніе по плаванию на званіе чемпиона Рима, но на меньшую дистанцію — 5 километровъ. Побѣдителемъ оказался Анджело Фусти.

Вторымъ былъ — Пиррагрили. Прошлогодній чемпионъ пришелъ лишь четвертымъ.

## АТЛАСИСТЫЙ ХИЩНИКЪ \*).

(Повѣсть изъ жизни борцовъ-атлетовъ).

Ник. Брешко-Брешковского.

III.

Въ театрѣ „Веселый хохоть“ репетировали новую оперетку. Капельмейстеръ, жгучій уроженецъ Виленской губерніи, сидѣлъ за своимъ пюпитромъ въ кучомъ сѣренкомъ пиджачкѣ. Артистки въ громадныхъ шляхахъ и бритые мужчины, всѣхъ возрастовъ, толпились на сценѣ, образовывали группы, смѣялись, пѣли, говорили, перебранивались. Словомъ, было безтолково, шумно и будто бы весело, какъ и всегда на репетиціяхъ въ подобныхъ театрахъ.

Шелъ четвертый часъ зимняго дня. Кой-гдѣ экономно горѣло электричество. Въ фойѣ, уютномъ и нарядномъ, какъ бомбоньерка, собрались борцы. Они ждали своего директора Гусева, который долженъ былъ привезти имъ дневное изданіе. Штатское неуклюжее сидѣло на этихъ рослыхъ, плечистыхъ людяхъ, и сами они совсѣмъ не шли къ хрупкой, претендующей на роскошь, обстановкѣ фойѣ. Они такъ махали руками, оттопыривъ локти, и такъ ступали въ перебалку ногами, словно сходились другъ съ другомъ, полуобнаженные передъ публикой для традиціоннаго рукопожатія, подъ звуки военнаго марша.

И сейчасъ изъ театра, сквозь плотно закрытыя двери, долеталъ къ нимъ какой-то игривый мотивъ. Толстый, краснотный, съ большимъ животомъ, нѣмецъ Миллеръ, вышивавшій ежедневно невѣроятное количество пива, принялся канканировать съ граціей пещернаго медвѣдя. Нѣсколько богатыхъ дамъ присоединились глбкій красавецъ-румынъ Магареску. Это была типичная цирковая красота. При взглядѣ на смуглое лицо съ подвигатыми усиками, на тщательный проборъ съ

\* См. „Русск. Спор.“ №№ 34 и 35.